



LE JOURNAL

MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE



Bulletin d'information hebdomadaire par Sinolux



PARTIE 2

Prise en charge des facteurs de risques cardiovasculaires par la MTC

La semaine dernière nous avons traité les maladies thromboemboliques ainsi que la prévention contre les facteurs de risques de ces pathologies. Malheureusement, d'autres troubles très fréquents prédisposent à favoriser les MCV. En effet, on estime que 1 adulte sur 3 est concerné par la maladie hypertensive. C'est la maladie cardiovasculaire la plus fréquente et elle constitue la première pathologie chronique en France.

L'HyperTension Artérielle (HTA) se définit comme une pression artérielle trop élevée. C'est-à-dire que la valeur au repos de la pression systolique est supérieure à 140mmHg et que celle de la pression diastolique est supérieure à 90mmHg.

Vous comprendrez aisément que cette pathologie peut passer inaperçu et que de nombreuses personnes ignorent qu'elles sont touchées. Cependant, certains troubles peuvent évoquer une HTA comme des maux de tête permanents et présents dès le matin, des vertiges, des troubles visuels, des palpitations, des transpirations et des épistaxis.



Le premier ingrédient auquel on peut penser est **Ge Gen 5716** qui a un bon effet sur l'abaissement de la tension artérielle, et on peut l'appeler "médicament antiHTA de la médecine chinoise". Il dissipe le Vent et dégage la Chaleur. Il peut traiter les raideurs de la nuque et du cou, détendre les muscles et assouplir les vaisseaux sanguins. Il est équivalent au relaxant musculaire de la médecine occidentale. De plus, il est parfumé et délicieux.

Faites attention au choix du Ge Gen, il doit être légèrement beige et ne pas avoir une odeur aigre et soufrée.



Prenez 30 grammes de **Ge Gen** par jour, lavez-les et coupez-les en fines tranches. Mettez l'eau à bouillir et faites cuire pendant 10-15 minutes. Vous pouvez également le casser en petits morceaux, le mettre dans une tasse thermos, puis verser de l'eau bouillante dedans et laisser tremper pendant environ une demi-heure.

On peut aussi ajouter **Tian Ma 2166** et **Gou Teng 5759**.

Il n'est pas nécessaire de le faire bouillir pendant une longue période, sinon l'huile essentielle végétale volatile qu'il contient sera perdue. En outre, les patients hypertendus ne doivent pas manger d'aliments trop stimulants, comme le café, l'alcool, le tabac ainsi que les aliments épicés.



L'idée du traitement de l'HTA par la MTC est complètement différente de celle de la médecine occidentale. Elle consiste à ajuster la constitution du corps et à la traiter en fonction de la différenciation des syndromes. Si vous souffrez d'HTA, il est fort probable que vous preniez un médicament toute votre vie. Du point de vue de la MTC, l'HTA n'est qu'une manifestation clinique et de nombreuses causes se cachent derrière elle.



1.L'hyperactivité du Foie Yang est le syndrome le plus courant de l'HTA.

Ces personnes ont tendance à perdre leur sang-froid, à rougir et à avoir des vertiges, car l'HTA est un phénomène où la chaleur du Xue se précipite vers le cerveau. Les patients souffrent également d'un mauvais sommeil, d'une mauvaise haleine et d'une bouche très amère et sèche.

Long Dan Xie Gan Tang 3774 est une formule froide qui draine le Feu du Foie et soumet le Yang pour stabiliser la pression sanguine. Lorsque le Foie est stable, la pression artérielle sera rétablie.

Dans ce cas, le patient présente entre autres des signes de douleurs et distension des côtes, céphalées temporales et sommet de la tête, migraines ophtalmique, vertiges, les urines peuvent être sombres, peu abondantes, difficiles ou douloureuses et accompagnées de constipation.

Langue : rouge avec des points rouges sur les côtés, enduit jaune et gras

Pouls : en corde, rapide, fort



2.La déficience en Yin et une déficience en Essence Jing, en Xue ou en liquide organique.

La carence en Yin peut entraîner une hyperactivité du Yang. Cette dernière peut épuiser les fluides corporels Yin. Les personnes souffrant d'une carence en Yin et d'une hyperactivité du Yang sont très irritables, elles aiment généralement boire des boissons froides et manger des aliments froids comme des légumes et des fruits crus; mais les liquides qu'elles boivent ne peuvent pas éteindre leur soif.



Tian Ma Gou Teng Yin 3337 est une formule fraîche qui clarifie la Chaleur et nourrit le Yin pour calmer la montée du Yang du Foie et pacifier le Vent. Les patients peuvent présenter les signes de vertiges, acouphènes, spasmes et tics, insomnie ou sommeil agité avec des rêves conflictuels.

Tian Ma 2166 soulage les spasmes et réduit la tension des parois et des vaisseaux sanguins.

Tian Ma et Gou Teng 5759 sont tous deux de bonnes matières médicinales pour traiter l'HTA en MTC.

Langue : rouge

Pouls : en corde, rapide



Avertissements : lors de la prise de cette formule, il est conseillé de supprimer des laitages de l'alimentation et de réduire la consommation des viandes rouges



3. La présence de flegme et d'Humidité

Elle fait souvent suite à une consommation importante d'aliments froids qui s'accumule dans l'Estomac et provoque des flegmes, mucosités et humidité. Les patients peuvent présenter des vertiges, nausées, vomissements, la poitrine peut sembler distendue, la bouche présente un goût amer et la soif est légère, il peut parfois même y avoir des pertes de connaissance en cas de crise hypertensive.

Wen Dan Tang 3393 est une formule un peu fraîche qui régule le Qi de la Rate et harmonise l'Estomac pour transformer les mucosités et activer la circulation, de plus, elle clarifie la Chaleur Humidité de la Vésicule Biliaire.

Langue : rouge, enduit jaune, gras et épais

Pouls : rapide et glissant ou rapide et tendu



4. La présence de stases de Xue

Les personnes ayant un physique de stase de Xue ont souvent un régime gras, mangent beaucoup et surtout de la viande et ne font pas d'exercice. Ces personnes sont généralement petites, grasses et fortes. Les vaisseaux se bloquent et les parois sont durcies. Si l'on se contente d'abaisser la pression artérielle sans améliorer le problème de l'artériosclérose, il y a toujours un risque cardiovasculaire.

Les symptômes de ce type d'HTA sont caractérisés par un visage rouge, des doigts gonflés, même la paume entière peut être rouge, certains ont des pétéchies, ce qui appartient à une mauvaise circulation sanguine périphérique. Ces signes peuvent s'accompagner de céphalées, migraines, sensation de chaleur de la poitrine, palpitation, agitation, irritabilité, insomnie avec humeur extrêmement changeante.

Xue Fu Zhu Yu Tang 3345 est une formule équilibrée qui mobilise le Xue pour disperser les stases et améliorer la fonction de circulation sanguine. Elle détend également le Qi du Foie et libère les Jing Mai. Ici les céphalées seront sévères avec une douleur fixe, perforante.

Langue : pourpre sombre avec points sombres sur les bords


Pouls : rugueux, tendu





Voici quelques points d'acupuncture qu'il est possible d'associer pour traiter l'HTA :





 Feng Chi VB20 ajuste et améliore la pression artérielle.


Lorsque la pression artérielle est élevée, le Xue se précipite vers le cerveau. VB20 régule la circulation et le flux sanguin du cerveau.

Mettez vos mains sur vos oreilles et appuyez avec votre pouce le long de l'os occipital, vous sentirez une douleur.

À l'endroit où l'os occipital rencontre le cou, à côté du point Feng Chi, il existe de nombreux autres points, tels que le point Tian Zhu V10 et le point Feng Fu DM16. Lorsque vous appuyez sur le point VB20, vous pouvez le faire tout au long du chemin. Ces points sont très efficaces pour améliorer le flux sanguin dans le cerveau, diminuer la pression cérébrale et rafraîchir le cerveau, et peuvent également dégriser les personnes ivres.

 Qu Chi GI11 a pour fonctions de dissiper le vent, de soulager les spasmes et d'abaisser la tension artérielle.

 Nei Guan MC6 est le meilleur point pour réguler la fonction cardiaque. Lorsque la pression artérielle augmente et provoque des palpitations ou une oppression thoracique.

 Yong Quan R1 peut stimuler la sécrétion d'hormones rénales. La médecine chinoise l'appelle le réapprovisionnement en eau pour contrôler le feu. Lorsque la pression sanguine est élevée, le feu se précipite vers le haut. À ce moment-là, appuyez sur le point R1 pour réalimenter le méridien du Rein et reconstituer l'eau ainsi, la pression sanguine diminuera lentement.

L'HTA peut être une pathologie isolée ou bien la conséquence d'un autre trouble comme un taux élevé de cholestérol. Cette augmentation de corps gras s'agglutine dans les vaisseaux, ralentit la circulation sanguine obligeant le cœur à pomper plus pour le même travail, faisant ainsi monter la Tension Artérielle. D'où l'importance de réguler le taux sanguin de cholestérol et c'est ce que nous verrons la semaine prochaine.

Conseil santé de saison :

Dimanche 19 nous entrerons dans le second terme solaire, le Yu Shui (Eau de Pluie).

Tournez vos orteils vers le haut et un tendon apparaîtra sur la plante du pied. Ce tendon accompagne le méridien du Foie et du Rein et un massage régulier peut nourrir ces Zang. Après avoir trempé les pieds dans l'eau chaude avant d'aller au lit, frottez-les avec votre pouce pendant 5 minutes pour les ramollir, massez chaque pied, ou tapotez avec les doigts de la paume (quatre doigts ensemble).



À LA SEMAINE PROCHAINE
POUR UN TOUT NOUVEAU SUJET.



Agenda MTC



25 et 26 février

L'école d'Art Corporel vous initie à la pratique de la réflexologie plantaire les 25 et 26 février. Cette technique de massage des pieds soulage immédiatement et naturellement toutes sortes de maux. Accueil – École d'Art Corporel – Marseille 13 (ecoledartcorporel.com)

4 et 5 mars

Michel-Philippe Rastoul dispense une formation les 4 et 5 mars d'analyse du visage selon les principes de la Médecine Chinoise et ses utilisations pratiques notamment grâce à la diététique chinoise. Pour toute demande de renseignement : Facebook via Messenger Rom MARCHAL

24 - 26 mars

N'oubliez pas que le Salon Vivre Nature se déroulera les 24, 25 & 26 mars à Toulouse. L'équipe de BIO ETC - Chantal Malherbe vous accueille au parc des expositions le MEETT. Renseignements disponibles - <https://www.bioetc.net/informations-exposants>

25 et 26 mars

Envie de vous initier au massage bien-être chinois, une formation au Tui Na du corps est proposée par l'ILMTC les 25 et 26 mars - <https://www.ilmtc.fr/>

Formations

Vous souhaitez devenir expert en gynécologie, Plume Charpentier, Ethno-médecin de médecine chinoise, spécialisée en pathologies gynécologiques et infertilité, vous propose une formation complète post-graduée en 7 weekends. contact@tchenjen - <https://www.tchenjen.com>

L'association BuQi-Rhône propose régulièrement des cours à Lyon sur le Système BuQi, des formations d'initiation au Taijiwuxigong ainsi que des stages de Maître Shen Jin. Les inscriptions sont ouvertes dès maintenant et les formulaires sont disponibles sur le site - buqi-auvergne-rhonealpes.fr



Sinolux



Votre spécialiste en pharmacopée
chinoise depuis plus de 30 ans

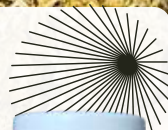
Une large gamme de produits

Un service d'aide personnalisé

Produits de qualité supérieure

+ de 100 formules
standards rajoutées dans
notre catalogue

24€*
TTC



*sur plus de 600 formules standards



Notre engagement sur le prix
Avez-vous trouvé moins cher ailleurs pour un produit identique?
Faites le nous savoir, nous nous alignerons sur ce tarif*



*A qualité égale